

Guide pratique

ENSEMBLE, LUTTONS CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

Des conseils pour vous aider,
des contacts pour vous accompagner



ÉDITO

Les violences faites aux femmes sont malheureusement une réalité. C'est une problématique sociale qui nous concerne toutes et tous. Convaincue que ces violences ne sont pas une fatalité, la Ville d'Épinay-sur-Seine entend poursuivre son action d'information et de sensibilisation sur ce fléau inacceptable.

Ce guide est le fruit de la collaboration avec l'ensemble des professionnels qui interviennent auprès des victimes de violences. Il s'adresse d'abord aux femmes victimes mais il peut aussi être utile à toute personne confrontée de près ou de loin à ces situations. Il donne des outils pour mieux comprendre et réagir face aux violences et fournit des informations sur les professionnels locaux qui peuvent accompagner les victimes dans leurs démarches.

La Ville d'Épinay-sur-Seine continuera à lutter pour faire reculer ces violences que nous devons combattre collectivement.

Hervé Chevreau
Maire d'Épinay-sur-Seine
Conseiller départemental de la Seine-Saint-Denis

SOMMAIRE

1. Les violences au sein du couple p. 4

2. Les mesures pour vous protéger p. 12

3. Réagir face au danger p. 16

4. Vos droits p. 18

5. Vous n'êtes pas seule p. 22

Annexe : modèle de lettre pour porter plainte p. 29

LES VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Les violences au sein du couple diffèrent des disputes ou des conflits conjugaux où deux points de vue s'opposent dans un rapport d'égalité. La violence conjugale se définit comme un processus au cours duquel, dans une relation de couple, un partenaire exerce **des comportements agressifs et violents à l'encontre de l'autre afin de le contrôler et de le dominer.**

Les formes de violences sont multiples. C'est un ensemble de comportements, de paroles, de gestes agressifs et répétés. La violence conjugale ne se limite pas aux coups. Elle existe sous d'autres aspects.

LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

LA VIOLENCE PHYSIQUE : ensemble des atteintes physiques au corps de l'autre (gifles, coups de pied, menaces, utilisation d'armes...).

LA VIOLENCE VERBALE : paroles méprisantes ou humiliantes, insultes, critiques excessives, menaces. La violence verbale est utilisée pour rabaisser, intimider et humilier.

Exemple : « *T'es nulle, t'es conne.* »

LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE : paroles, attitudes ou gestes qui portent atteinte à l'estime de soi. Il peut s'agir de contrôler les allées et venues de la personne, la harceler, dénigrer sa famille, l'isoler de ses amis...

Exemples : « *Si tu me quittes, je te tue* », « *Tu n'es qu'une folle, je vais te faire enfermer* », « *Si tu pars, t'auras jamais les enfants...* ».

6

LA VIOLENCE SEXUELLE : actes sexuels non désirés, obtenus par l'utilisation de la contrainte, de la force ou sous la menace.

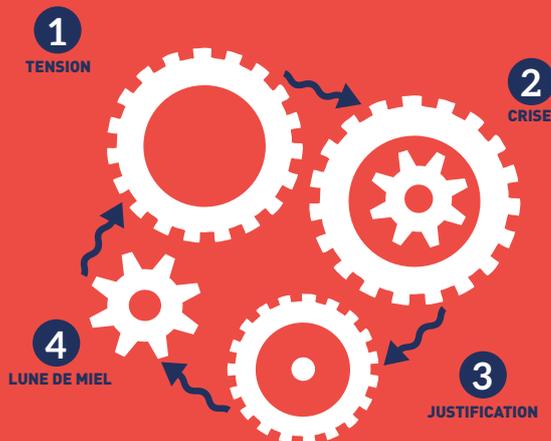
LA VIOLENCE ÉCONOMIQUE : comportements ou actions qui empêchent la personne de bénéficier d'une autonomie financière (empêcher une personne d'avoir un compte bancaire, de travailler, contrôler l'utilisation de son argent ou de ses allocations...).

LA VIOLENCE ADMINISTRATIVE : priver la victime de ses papiers administratifs (carte d'identité, titre de séjour, passeport, livret de famille...).

**Reconnaître la violence
est le premier pas pour s'en
libérer. Brisez le silence, vous
pouvez changer les choses !**

7

LE CYCLE DES VIOLENCES



1 CLIMAT DE TENSION

- ♂ Il crée un climat de tension, se met en colère, lui jette un regard menaçant, fait peser un lourd silence.
- ♀ Elle est inquiète et a peur. Elle se centre sur son conjoint, est prudente et tente de faire baisser la tension.

8

2 CRISE

- ♂ Il utilise une des 6 formes de violence : verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique ou administrative.
- ♀ Elle est triste, humiliée et ressent un profond sentiment d'injustice. Elle peut être en colère ou se sentir anéantie ; il arrive aussi qu'elle se défende.

3 JUSTIFICATION

- ♂ Il minimise l'agression et justifie son comportement par des éléments hors de son contrôle : les enfants turbulents, le stress du travail, l'alcool, la maladie mentale, une enfance difficile...
- ♀ Elle tente de comprendre les justifications du conjoint. Ce faisant, elle doute de ses perceptions et se sent désormais responsable de la situation. Elle veut l'aider. Sa colère disparaît.

4 LUNE DE MIEL

- ♂ Il regrette et demande pardon. Il parle de thérapie ou de suicide. Dans certains cas, il offre des cadeaux et redevient très amoureux.
- ♀ Elle croit en lui et en ses promesses. Elle retrouve l'homme qu'elle aime et l'espoir que cette fois sera la bonne. Elle change ses propres attitudes.

Puis le cycle recommence...

Si vous vivez cette situation, vous n'en n'êtes pas responsable. Vous avez des droits. Aucune violence n'est justifiable. Toutes sont punies par la loi.

9

COMMENT ÇA SE PASSE DANS VOTRE COUPLE ?

EST-CE QUE VOTRE CONJOINT :

- Vous donne tort peu importe ce que vous faites ?
- Dénigre vos amis ou votre famille ?
- Vous insulte et vous humilie ?
- Vous appelle 10 fois dans la soirée pour savoir ce que vous faites et avec qui ?
- Vous empêche de voir votre famille ou vos amis ?
- Vous force à avoir des relations sexuelles alors que vous ne voulez pas ?
- Vous menace ou vous agresse, puis promet de ne plus recommencer et de changer ?
- Vous prend votre argent ou vous confisque vos papiers ?

EST-CE QUE VOUS AVEZ :

- Parfois peur pour vous-même ou pour vos enfants lorsqu'il rentre le soir ?
- Constamment le sentiment que vous êtes incompetente, ignorante, que vous ne faites jamais la bonne chose ?

Vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs de ces situations ?

Vous êtes peut-être victime de violences conjugales. Sachez que vous n'êtes pas seule et que la loi vous protège.

LES MESURES POUR VOUS PROTÉGER

Les violences exercées au sein du couple ou par un ancien conjoint, un ancien partenaire lié par un pacte civil de solidarité ou un ancien concubin sont **interdites** et **punies** sévèrement par la loi.

Lorsqu'une personne est victime de violences au sein de son couple, le juge aux affaires familiales, saisi par la personne **en danger**, peut délivrer en urgence une **ordonnance de protection**. Cette ordonnance vise à protéger les femmes victimes de violences avant ou après un dépôt de plainte, que l'agresseur ait été condamné ou non.

La loi française protège toutes les femmes victimes de violences conjugales vivant en France, quelles que soient leur nationalité et leur situation juridique.

Si vous bénéficiez d'une ordonnance de protection, la délivrance de votre carte de séjour est automatique que vous soyez en situation régulière ou irrégulière.

LES MESURES QUE VOUS POUVEZ DEMANDER

- 1 Interdiction pour l'agresseur d'entrer en relation avec la femme victime, ses enfants ou des proches.
- 2 Interdiction pour l'agresseur de détenir ou de porter une arme.
- 3 Pour les couples mariés, résidence séparée des époux avec attribution du logement conjugal à la femme victime de violences et possibilité de prise en charge des frais concernant ce logement.
- 4 Pour les couples non mariés, attribution du logement du couple à la femme victime des violences et possibilité de prise en charge des frais concernant ce logement.
- 5 Révision des modalités de l'autorité parentale, de la contribution aux charges du mariage (couples mariés) ou de l'aide matérielle (partenaires de PACS), de la contribution à l'entretien et à l'éducation des enfants.

- 6 Autorisation faite à la femme victime de dissimuler sa nouvelle adresse au conjoint ou ex-conjoint violent, et d'élire domicile chez son avocat ou auprès du Procureur de Bobigny.
- 7 Admission provisoire à l'aide juridictionnelle pour couvrir les frais d'avocat et les éventuels frais d'huissier et d'interprète.
- 8 Interdiction de sortie du territoire pour les enfants. L'ordonnance de protection doit être demandée par la femme victime de violences auprès du juge aux affaires familiales (JAF). Les formulaires sont à retirer et à déposer auprès du Tribunal de Grande Instance de Bobigny.

Des associations et des professionnels spécialisés sont là pour vous aider et vous accompagner dans vos démarches. N'hésitez pas à les solliciter.

RÉAGIR FACE AU DANGER

EN CAS DE DANGER, IL EST RECOMMANDÉ DE :

- Vous réfugier chez des proches
- Emmener vos enfants avec vous
- Signaler les violences à la police en indiquant votre départ, surtout si les enfants partent avec vous
- Emporter vos papiers importants

NUMÉROS D'URGENCE ACCESSIBLES 24H/24

- Commissariat d'Épinay-sur-Seine**
40, rue de Quétigny
93800 Épinay-sur-Seine
Tél. : 01 49 40 17 00
- Police secours : 17
- Pompiers : 18
- SAMU : 15

VOS DROITS

COMMENT VOUS PROTÉGER ?

- 👉 ALERTER la police en cas de besoin
- 👉 IDENTIFIER les personnes qui peuvent vous aider en cas d'urgence (amis, voisins, famille...)
- 👉 INFORMER les enfants sur la conduite à tenir en cas de violence
- 👉 DÉPOSER dans un lieu sûr un sac contenant : les numéros de téléphone importants (coordonnées d'associations, police, permanences téléphoniques...), des copies de vos papiers d'identité et de ceux de vos enfants, des titres de séjours, des fiches de paie...
- 👉 CONSULTER un médecin dès que possible pour faire rédiger un certificat médical

**Dites stop aux violences.
Signalez les faits à la police
ou à la gendarmerie.**

VOUS VOULEZ PORTER PLAINTE

VOUS POUVEZ PORTER PLAINTE :

- en vous rendant dans n'importe quel commissariat
- en écrivant au Procureur de la République

Tribunal de Grande Instance de Bobigny
173, avenue Paul Vaillant Couturier
93808 Bobigny cedex*

Si vous portez plainte rapidement après les faits, la police organisera pour vous un rendez-vous aux Urgences Médico-Judiciaires. Un médecin évaluera le préjudice que vous avez subi et établira un certificat médical. Cet examen est très important pour la suite de la procédure judiciaire. Ce rendez-vous est gratuit et les frais sont pris en charge par l'État.

* modèle en page 29

Que les faits soient récents ou anciens, les policiers et gendarmes ont l'obligation d'enregistrer votre plainte, même si vous ne disposez pas d'un certificat médical.

20

VOUS NE VOULEZ PAS PORTER PLAINTE

- Vous pouvez faire consigner les faits au commissariat de police sur le registre de main courante. Conservez-en une copie. Cette formalité sera un élément utile si vous décidez un jour de porter plainte, de divorcer ou de vous séparer.
- Même sans dépôt de plainte, vous pouvez demander un rendez-vous aux Unités Médico-Judiciaires (UMJ) pour faire constater les violences. Les médecins pourront vous délivrer une Interruption Temporaire de Travail (ITT), vous proposer un soutien psychologique et vous délivrer un certificat médical. Ce dernier est à conserver, il pourra vous servir de preuve si vous souhaitez porter plainte par la suite.



21

**VOUS
N'ÊTES
PAS
SEULE**

**Si vous êtes victime de violences,
vous pouvez en parler
à une personne de confiance
(médecin traitant, sage femme...).**

22

DES PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE POUR VOUS INFORMER, VOUS SOUTENIR ET VOUS ACCOMPAGNER

📍 **À ÉPINAY-SUR-SEINE :**

La Maison de Justice et du Droit

Des professionnels vous reçoivent gratuitement sur rendez-vous pour vous informer sur vos droits, sur les démarches à effectuer en matière de divorce, de plainte et pour vous aider à constituer un dossier juridique.

- **Permanence du CIDFF 93** : information et accompagnement des femmes victimes de violences
- **Permanence AADEF** : information et accompagnement des femmes victimes de violences
- **Permanence SOS victimes 93** : information sur les procédures et les suites données à la plainte pour toute infraction pénale
- **Permanence AADEF** : médiation familiale et médiation enfants-parents
- **Permanence Juris Secours** : droit des étrangers et de la nationalité
- **Permanences d'avocats** : consultations juridiques généralistes

1, rue de la Terrasse - Tél. : 01 48 23 22 27 - mjdepinaysurseine@gmail.com

*Ouverte le lundi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h 30,
le mardi de 9 h à 12 h et de 13 h à 19 h,
le mercredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h,
le jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h 20
et le vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.*

23

Centre Médico-Psychologique adultes (CMP)

Soutien psychologique.

18, rue de l'Avenir - 93800 Épinay-sur-Seine - Tél. : 01 58 34 47 00

SOS Victimes 93

Écoute et accompagnement psychologique des femmes victimes de violences.

Espace Nelson Mandela - 64, avenue de la Marne - 93800 Épinay-sur-Seine - Le mardi de 9 h à 12 h sur rendez-vous au 01 41 60 19 60

L'Amicale du Nid

Accueil, écoute, accompagnement des personnes en danger ou en situation de prostitution et des femmes victimes de violences.

Siège : 11/13, rue Félix Merlin - 93800 Épinay-sur-Seine -

Tél. : 01 41 68 20 28 - amicaledunid93@adn93-asso.org

Centre d'hébergement et de réinsertion sociale : 50, rue des Alliés - 93800 Épinay-sur-Seine - Tél. : 01 49 71 35 25

secretariat.insertion@adn93-asso.org

Centre d'hébergement d'urgence : 38/40 rue Salvador Allende - 93800

Épinay-sur-Seine - Tél. : 01 48 22 10 28 - secretariat.urgence@adn93-asso.org

Pension de famille, résidence sociale, accompagnement social lié

au logement : 125, route de St Leu - 93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : 01 48 22 24 42 - secretariat.logement@adn93-asso.org

Point Écoute Femme (PEF) de Juris Secours

Écoute, information, orientation et accompagnement des femmes victimes de violences.

Lieu d'accueil : 9, rue du Maréchal Maison (1^{er} étage)

93800 Épinay-sur-Seine - Tél. : 01 48 30 81 39 - 01 49 51 27 88

Ouvert le mardi et le jeudi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 18 h

Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles (CIDFF 93)

Permanence d'information et d'accompagnement des femmes victimes de violences.

1, rue de la Terrasse - 93800 Épinay-sur-Seine - Tél. : 01 48 23 22 27

Le jeudi de 9 h à 12 h et de 13h à 16h. [Sur rendez-vous via la MJD]

EN SEINE-SAINT-DENIS :

La maison des Femmes Centre hospitalier de Saint-Denis

Accueille toutes les femmes vulnérables ou victimes de violences.

1, chemin du Moulin Basset 93200 Saint-Denis- Tel : 01 42 35 61 28

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi 9h-17h

SOS Femmes 93

Association spécialisée dans l'accompagnement des femmes victimes de violences.

Lieu d'accueil et d'orientation

3, allée du Moulin, 93140 Bondy

Du mardi au jeudi de 10h à 13h et le lundi de 17h30 à 20h

Tel : 01 48 02 00 95

Service d'écoute téléphonique

Tél. : 01 48 48 62 27 (de 14 h à 17 h)

Mouvement français pour le planning familial (MFPF 93)

Accueil et information sur la sexualité, l'Interruption Volontaire de Grossesse, la contraception, le dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles, les agressions sexuelles, les violences conjugales.

3 rue Edouard Vaillant, 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 55 84 04 04

🔴 POUR VOS DÉMARCHES, VOS DIFFICULTÉS SOCIALES :

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Informe, oriente et accompagne les personnes dans leurs démarches pour l'accès aux droits sociaux.

7, rue Mulot – 93800 Épinay-sur-Seine

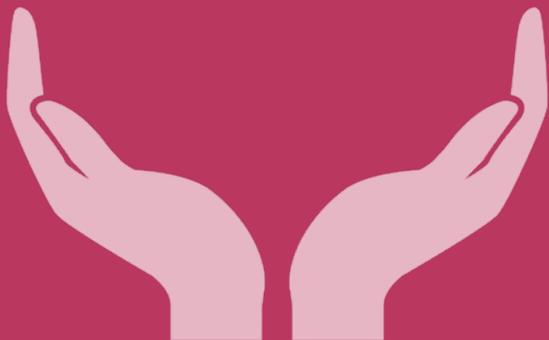
Tél. : 01 49 71 99 10

Service social départemental

Aide aux personnes en difficulté afin de retrouver et de développer leur autonomie de vie.

38/40, avenue Salvator Allende – 93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : 01 71 29 43 80



🔴 SI VOUS VOUS INQUIÉTEZ POUR VOS ENFANTS :

Les centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Ils proposent gratuitement conseils et consultations aux mères (suivi pré et post-grossesse) et aux enfants de moins de 6 ans.

Les PMI à Épinay-sur-Seine :

17, rue de la Justice - Tél. : 01 71 29 21 05

73, rue de Paris - Tél. : 01 71 29 23 20

10, rue Gustave Caillebotte - Tél. : 01 71 29 52 54

120, rue d'Orgemont - Tél. : 01 71 29 43 35

Ouvertes du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Centre Médico-Psychologique (CMP) enfants

Accueil, consultations et orientation des enfants et adolescents en difficulté psychologique.

29 rue Félix Merlin – 93800 Épinay-sur-Seine

Tél. : 01 41 68 20 13

Du lundi au vendredi

CASADO – Maison des adolescents

Accueil, écoute, orientation et suivi ambulatoire dédié aux adolescents dès l'âge de 12 ans

2 bis, rue Gibault 93200 Saint-Denis

Tel : 01 48 13 16 43

Du lundi au vendredi 9h-19h

NUMÉROS UTILES (ÉCOUTE, INFORMATION, ORIENTATION)

Violences femme info (numéro national unique d'écoute)

Tél. : 3919 (appel gratuit)

Collectif Féministe Contre le Viol

Tél. : 0 800 05 95 95 (numéro vert)

Sites internet utiles

www.stop-violences-femmes.gouv.fr

www.federationgams.org

www.cfcv.asso.fr

www.planning-familial.org



MODÈLE DE LETTRE POUR PORTER PLAINTE

[Prénom] [Nom]
[Adresse]
[Code postal] [Ville]

À l'attention du Procureur de la République
Près du Tribunal de Grande Instance de Bobigny
93000 Bobigny

À [Ville], le [date]

Objet : violence conjugale, maltraitance

Madame/Monsieur le Procureur de la République,

Je soussigné [nom prénom], demeurant [adresse], souhaite par la présente déposer plainte entre vos mains contre mon mari/conjoint [nom prénom] pour violences conjugales.

En effet, je suis victime, depuis plusieurs mois maintenant de... [décrire les faits en précisant les blessures et éventuelles séquelles, les témoins des faits, si des mains courantes ont été déposées, si votre mari/conjoint est en situation de récidive].

C'est pourquoi, Madame/Monsieur le Procureur de la République, je souhaite porter plainte et vous saurais gré de bien vouloir donner suite à cette affaire.

Dans l'attente d'une réponse rapide, je vous prie d'agréer, Madame/Monsieur, l'expression de ma plus haute considération.

Joindre à la lettre tout document utile à l'appréciation du dossier (témoignages, certificats médicaux, plaintes, mains courantes...).

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ville d'Épinay-sur-Seine

Service prévention

7, rue Mulot

93800 Épinay-sur-Seine

01 49 71 98 82 / 01 49 71 42 71